

« Les gens mangent de moins en moins de viande, il y a même de nouveaux restaurants qui proposent une carte 100 % végétale. »

#VEGGIE

PORTRAIT

## Vincent Boccara

CHEF DU GOKU ASIAN CANTEN À PARIS

DÉCOUVREZ  
SES RECETTES  
SPÉCIAL  
SNACKING

*Vincent Boccara n'a pas de limites ! Il voyage, il observe, il apprend... et ça l'inspire. Ce chef hors pair a le don d'adopter les tendances culinaires... et de les adapter. En un mot, il sait parfaitement les mettre à sa sauce.*

Une école hôtelière ? Très peu pour lui ! Loin d'avoir le parcours d'un chef ordinaire, **Vincent Boccara s'est plutôt formé à l'école de la vie. Ce sont davantage ses voyages, ses expériences et sa curiosité qui lui ont donné le goût de la cuisine.** Niveau études, Vincent est diplômé d'une école de commerce, spécialité marketing, une formation qui jouera un rôle majeur dans la suite de son aventure...

Ses études achevées, Vincent parcourt les 4 coins du monde, Australie, États-Unis, Thaïlande, Singapour, Japon..., où il va accumuler de l'expérience dans des domaines très différents. En 1997, sa quête des saveurs asiatiques peut commencer ! Vincent part pour la première fois en Thaïlande où, d'après ses mots, il prend une vraie « gifle culinaire ». Même s'il avait l'habitude de manger des plats asiatiques, en se rendant sur place, **il découvre les vraies saveurs de l'Asie**, ce qui lui donne envie de **s'intéresser à cet univers culinaire encore peu connu par le grand public en France.** La suite de l'histoire se passe toujours en Asie, plus précisément à Singapour, lorsqu'un ami d'enfance de Vincent, qui deviendra son associé, lui propose d'ouvrir un restaurant asiatique en France. Emballé par cette opportunité, Vincent se lance dans cette nouvelle aventure.

En 2010, son premier restaurant **W for Wok** voit le jour et **Vincent utilise sa formation en marketing pour créer l'établissement de ses rêves.** Vincent n'a encore jamais mis de toque, certes, mais il a tout imaginé et sait d'ores et déjà ce qu'il veut proposer à ses clients : **le visuel, le goût et l'odeur.** Il réunit alors une brigade de chefs expérimentés venus tout droit d'Asie. À leurs côtés, il se plonge dans l'art culinaire asiatique. Les premiers retournés d'huile brûlent, mais Vincent finit par maîtriser la flamme aussi bien que ses mentors. **Au fil des ans, le restaurant W for Wok se fait un nom en même temps que Vincent affine ses talents culinaires.** Mais le jeune chef talentueux ne compte pas s'arrêter là...

En 2016, sentant que le marché évolue, **il se lance dans l'ouverture d'un deuxième restaurant : le Goku Asian Canteen.** Et pour faire parler de lui, Vincent n'hésite pas à exploiter ses connaissances en marketing. **Il commence par créer le Black OG Burger, un burger unique en son genre avec son pain au charbon qui lui donne une apparence singulière.** Il va même jusqu'à lui inventer une histoire qui fait référence aux Yakusas, les membres de la mafia japonaise ! Puis il expose ce produit aussi original que visuel en télé, dans la presse, sur les réseaux

sociaux... Rien de tel pour faire le buzz. Et ça marche : tout le monde en parle ! **Grâce à cette création audacieuse, Vincent remporte même la coupe de France de Burger.** Un coup de génie.

Vous l'aurez compris, **Vincent est à la fois un excellent chef et un marketeur hors pair.** Mais ce qui le rend encore plus remarquable, c'est **sa grande curiosité et sa soif de découverte.** Dernièrement, le jeune chef remarque un engouement sans précédent pour le Veggie. **De plus en plus de clients optent en effet pour ses plats végétariens...** Qu'à cela ne tienne, cette tendance devient un nouveau terrain d'expression pour Vincent qui y voit une occasion en or pour s'amuser et laisser parler sa créativité. **Parmi ses nouvelles créations veggies, on retrouve des pleurotes frits qui ressemblent comme deux gouttes d'eau aux nuggets de poulet, ou encore un cordon-bleu... vert !** Il s'agit en fait d'une mixture de brocoli prenant la forme d'un cordon-bleu, garnie de feuilles d'épinards et de fromage végétal. Et la liste de ses créations veggies est encore longue ! **Selon le chef, savoir s'adapter aux tendances culinaires émergentes est vital pour augmenter son chiffre d'affaires tout en stimulant sa créativité.** Sans oublier d'être flexible, car chaque cuisine a quelque chose d'unique à offrir.



### RECETTE CORDON VERT

Scannez ce Qr code pour découvrir l'intégralité de la recette





RECETTES

# Houmous



PRÉPARATION : 25 MIN DIFFICULTÉ : 2 PORTIONS : 2

## INGRÉDIENTS

### HOUMOUS

500 g DE POIS CHICHE EN CONSERVE  
100 g DE TAHINI CRÈME DE SÉSAME  
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL  
1 CITRON JAUNE

### SALADE

2 PETITS CONCOMBRES  
1 ÉCHALOTE  
10 TOMATES CERISES  
20 g DE PERSIL PLAT  
5 g D'ANETH  
2 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
1 DEMI-CITRON JAUNE  
2 CUIL. À CAFÉ DE SEL

### POIS CHICHE FRIT

50 g DE POIS CHICHE  
1 CUIL. À CAFÉ DE PAPRIKA  
1 CUIL. À CAFÉ DE CUMIN MOULIN  
1 DEMI CUIL. À CAFÉ DE SEL

### ÉTAPE 1 HOUMOUS

Faire le houmous dans un blender en ajoutant les pois chiches, l'huile d'olive et le tahini pour obtenir un mélange homogène, puis ajouter le sel, le jus de citron puis mixer pour obtenir une texture bien lisse. Mettre de côté dans une boîte et au réfrigérateur.

### ÉTAPE 2 SALADE

Découper les légumes en petits carrés et ciseler les herbes. Dans un bol, ajouter tous les ingrédients avec l'huile d'olive et le jus de citron, le sel et poivre. Mettre au réfrigérateur avant de servir.

### ÉTAPE 3 POIS CHICHES FRITS

Faire chauffer de l'huile à 180°C et ajouter les pois chiches, surveiller pendant 2-3 minutes pour avoir un petit croquant. Réserver dans un bol, ajouter les épices et bien mélanger.

### ÉTAPE 4 DRESSAGE

Dans une assiette plate à l'aide d'une cuillère à soupe, faites un petit volcan de houmous, ajoutez la salade au centre et les pois chiches frits. Saupoudrer le mélange d'épices sur la salade, un filet d'huile d'olive et un peu de jus de citron jaune.

### ÉTAPE 5 ACCOMPAGNEMENT

Faire griller du pain avec un filet d'huile d'olive.

#VEGGIE

# Chou rôti façon Miznon

PRÉPARATION : 30 MIN DIFFICULTÉ : 2 PORTIONS : 3

## INGRÉDIENTS

### CUISSON DU CHOU

3 CHOUX  
200 ml D'HUILE D'OLIVE  
5 CUIL. À CAFÉ DE FLEUR DE SEL

### SAUCE

200 ml DE SAUCE SÉSAME TAHINI  
2 CITRONS JAUNES  
2 BOTTES DE CORIANDRE  
2 CUIL. À CAFÉ DE SEL  
2 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE  
200 ml D'EAU

### ÉTAPE 1

Dans une grande casserole faire bouillir le chou-fleur avec du sel.

### ÉTAPE 2

Chauffer le four à 300°C.

### ÉTAPE 3

Une fois le chou cuit à cœur, bien le badigeonner et bien le masser pour faire pénétrer les saveurs d'huile d'olive. Rajouter la fleur de sel et faire cuire 10 minutes au four. Le chou-fleur doit ressortir avec un aspect légèrement grammé.

### ÉTAPE 4

Dans un blender avec un filet de citron, mettre la coriandre et l'eau pour obtenir un jus vert de coriandre.

### ÉTAPE 5

Dans un bol mettre le tahini, le citron, le sel, le poivre et le jus de coriandre. Servir le chou chaud et l'arroser ou laisser le client découper son chou et le plonger dans la sauce tahini à la coriandre.



RETROUVEZ NOTRE OFFRE LIVRÉE SUR METRO.fr OU SUR L'APPLICATION METRO



RECETTES

# Shakshuka



PRÉPARATION : 20 MIN DIFFICULTÉ : 2 PORTIONS : 2

## INGRÉDIENTS

1 TOMATE  
2 POIVRONS  
50 g DE CONCENTRÉ DE TOMATES  
2 GOUSSES D'AIL  
1 OIGNON ROUGE  
1 CUIL. À CAFÉ DE PAPRIKA  
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL  
1 DEMI CUIL. À CAFÉ DE POIVRE  
1 DEMI-PERSIL  
1 CUIL. À CAFÉ DE HARISSA  
1 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
/ ŒUF

## ÉTAPE 1

Découper le poivron en lamelles, les tomates en quartier, et l'oignon en tranches.

## ÉTAPE 2

Dans une poêle, faire revenir les poivrons et les oignons. Ajouter le sel, le poivre, l'ail, 50 ml d'eau, le concentré de tomate, la tomate pelée et le paprika.

## ÉTAPE 3

Laisser revenir et réduire pour avoir une sauce tomate onctueuse.

## ÉTAPE 4

Prendre une cuillère pour faire un emplacement dans la sauce afin d'y placer les œufs. Mettre un petit couvercle pour permettre la cuisson des œufs. Garder un aspect soyeux.



#VEGGIE

# Cajou toast

PRÉPARATION : 10 MIN DIFFICULTÉ : 2 PORTIONS : 6

## INGRÉDIENTS

### CRÈME DE CAJOU

300 g DE NOIX DE CAJOU  
1 CITRON  
100 ml DE JUS DE POIS CHICHE  
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL  
1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE

### CONSERVATION

200 ml D'HUILE D'OLIVE  
2 GOUSSES D'AIL  
1 CUIL. À SOUPE DE MÉLANGE D'ÉPICES

### TOAST

4 TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE  
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL  
2 GOUSSES D'AIL  
2 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

## HERBES

1 CUIL. À CAFÉ DE SEL  
1 CUIL. À CAFÉ DE GROS POIVRE NOIR  
2 CUIL. À CAFÉ DE BAIES ROUGES  
2 CUIL. À CAFÉ DE CUMIN  
2 CUIL. À CAFÉ DE CORIANDRE EN GRAINES

## ÉTAPE 1

Mettre dans un blender les noix de cajou, le jus de citron, le jus de pois chiches, le sel et le poivre. En faire une pâte compacte. Si besoin, rajouter du jus de citron pour humidifier.

## ÉTAPE 2

Faire des boules de 3 cm de diamètre et les conserver dans un bocal avec de l'huile d'olive. Ajouter 2 gousses d'ail et 1 cuillère à soupe du mélange des épices.

## ÉTAPE 3

Faire toaster le pain à l'huile d'olive, préalablement frotté avec de l'ail. Obtenir une belle coloration dorée.

## ÉTAPE 4

Prendre un petit mortier et écraser les épices grossièrement.

## ÉTAPE 5

Avant de servir, prendre un bac gastro plat et rouler les boules dans le mélange d'épices écrasées puis déposer sur le pain grillé. À l'aide du dos d'une cuillère à soupe, bien étaler la boule sur le toast.





RECETTES

# Pancake



PRÉPARATION : 15 MIN



DIFFICULTÉ : 4



PORTIONS : 2

## INGRÉDIENTS

### PANCAKE

160 g DE POIS CHICHES SECS

1 CUIL. À CAFÉ DE CURCUMA

1 CUIL. À CAFÉ DE SEL

350 ml D'EAU

30 g DE SALADE

2 TRANCHES DE FROMAGE VÉGÉTAL

4 TRANCHES D'OIGNONS ROUGES

### TOPPING

200 g D'ASPERGE

50 g DE PETITS POIS

20 g DE MENTHE FRAÎCHE

50 g DE SALADE MIXTE

10 g D'ANETH

20 g DE CORIANDRE

5 g DE SÉSAME

1 CUIL. À CAFÉ DE FLEUR DE SEL

2 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

## SAUCE

2 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

1 CITRON JAUNE

1 CUIL. À CAFÉ DE SEL

1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE

50 g D'AIL DES OURS

20 g DE MISO

## ÉTAPE 1

Dans un blender mettre les pois chiches secs pour en faire une farine très fine. Ne pas hésiter à utiliser une passoire pour garder la farine la plus fine possible. Dans un bol, mettre l'eau, le curcuma et la farine de pois chiche. Bien mélanger.

## ÉTAPE 2

Équeuter les asperges, allumer le four à 180 degrés et mettre les asperges avec un filet d'huile d'olive. Cuisson tendre à cœur et légèrement grillées.

Dans une casserole, faire bouillir de l'eau avec du sel et ajouter les petits pois frais.

## ÉTAPE 3

Dans une poêle, mettre un bon filet d'huile d'olive et, à feu moyen, verser une louche du pancake, placer ensuite les asperges et les petits pois dessus.

## ÉTAPE 4

Attendre une coloration dorée et une texture croustillante sur les bords.

## ÉTAPE 5

Pour la sauce, mettre le citron, l'huile d'olive à l'ail des ours et la pâte de miso, le sel et le poivre.

## ÉTAPE 6

Dans un bol, mélanger les herbes fraîches et la salade avec la sauce. Déposer ensuite sur le pancake, saupoudrer de sésame grillé et ajouter un petit filet d'huile d'olive ail des ours.

#VEGGIE

# Chili sans carne



PRÉPARATION : 1H



DIFFICULTÉ : 3



PORTIONS : 6

## INGRÉDIENTS

### CHILI

300 g DE HARICOTS ROUGES

50 g DE MAÏS

100 g DE RIZ

2 CUIL. À CAFÉ DE SEL

1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE

1 CUIL. À CAFÉ DE PIMENT EN POUDRE

200 g DE HACHÉ VÉGÉTAL METRO

2 CUIL. À CAFÉ DE PAPRIKA

2 GOUSSES D'AIL

1 OIGNON

1 PIMENT ROUGE

50 ml DE CONCENTRÉ DE TOMATES

200 ml DE TOMATES PELÉES

200 g DE FROMAGE VÉGÉTAL

50 g DE FARINE

## PANURE

200 g DE PANKO

200 g DE FARINE

3 ŒUFS

## ÉTAPE 1

Découper les oignons en petit cubes et faire revenir dans un fond d'huile. Ajouter les épices et le piment découpés en petits morceaux dans la poêle. Faire cuire légèrement et rajouter le haché végétal METRO. Mélanger la tomate pelée et le concentré de tomates. Monter une légère ébullition puis ajouter le maïs et les haricots rouges. Laisser mijoter 15 minutes. Puis rajouter et mélanger le riz déjà cuit, la farine et le fromage végétal préalablement découpés. Mettre en cellule pour refroidir.

## ÉTAPE 2

Une fois le mélange froid vous pouvez commencer à former des boules de la taille d'une balle de golf.

## ÉTAPE 3

Dans 3 bols différents, mettre les œufs, la farine et le panko (chapelure japonaise). Plonger les boules dans la farine, l'œuf et à nouveau dans la farine, l'œuf puis le panko.

## ÉTAPE 4

Faire frire à 170-180°C pour avoir une belle coloration pendant 3-4 minutes.

## ÉTAPE 5

Servir avec une sauce de votre choix. Nous avons utilisé une salsa verde bien fraîche.



RETROUVEZ NOTRE OFFRE LIVRÉE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr) OU SUR L'APPLICATION METRO



RECETTES

## Big VG mac



🕒 PRÉPARATION : 10 MIN 🌱 DIFFICULTÉ : 1 🍽️ PORTION : 1

### INGRÉDIENTS

#### BURGER

- 1 PAIN
- 150 g DE HACHÉ VÉGÉTAL METRO
- 1 CUIL. À CAFÉ DE SEL
- 1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE
- 6 TRANCHES DE PICKLES
- 30 g DE SALADE
- 2 TRANCHES DE FROMAGE VÉGÉTAL
- 4 TRANCHES D'OIGNONS ROUGES

#### SAUCE

- 20 g DE MAYONNAISE
- 20 g DE KETCHUP
- 5 g DE PAPRIKA
- 2 TRANCHES DE PICKLES
- 2 TRANCHES D'OIGNONS ROUGES
- 1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE

#### ÉTAPE 1

Pour avoir une forme parfaite du big mac, faire 2 steaks de 75 grammes d'un rayon 9 cm. Dans une poêle, faire griller le haché végétal et assaisonner la viande avec le sel et le poivre. Mettre le fromage sur le steak et le faire fondre sous cloche pour avoir une texture super cheesy.

#### ÉTAPE 2

Découper le pain en 3 étages pour lui donner l'aspect du big mac. Toaster le pain dans une poêle légèrement beurrée.

#### ÉTAPE 3

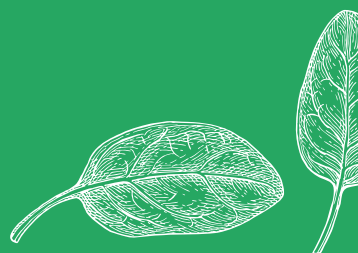
Dans un bol, préparer la sauce avec la mayonnaise, du ketchup, les pickles et les oignons coupés en petits cubes, le poivre et le paprika.

#### ÉTAPE 4

Découper la salade fraîche en petites tranches.

#### ÉTAPE 5

Assembler le burger en étant généreux sur la sauce. Chaque étage du big VG mac doit être identique.



#VEGGIE

## Gombo

🕒 PRÉPARATION : 10 MIN 🌱 DIFFICULTÉ : 3 🍽️ PORTION : 1

### INGRÉDIENTS

#### GOMBOS

- 200 g DE GOMBOS
- 1 CUIL. À CAFÉ DE SEL

#### ASSAISONNEMENT

- 2 CUIL. À SOUPE DE FLEUR DE SEL
- 10 FEUILLES D'ALGUES NORI

#### PÂTE À TEMPURA

- 300 g DE FARINE
- 200 ml D'EAU GAZEUSE
- 1 CUIL. À CAFÉ DE SEL

#### ÉTAPE 1 GOMBO

Faire bouillir de l'eau avec du gros sel et mettre à précuire les gombos 3 minutes pour garder le croquant. Pour garder la belle couleur verte, mettre les gombos dans de l'eau froide.

#### ÉTAPE 2 TEMPURA

Dans un grand bol, mélanger la farine, le sel et surtout de l'eau gazeuse très froide pour obtenir une texture bien lisse. Mais le secret pour une bonne tempura c'est de rajouter grossièrement de la farine dans le mélange pour avoir une douce texture.

#### ÉTAPE 3 CUISSON

Faire chauffer l'huile à 170°C. À l'aide d'une pince, prendre les gombos un par un, les mettre dans le mélange puis directement dans l'huile chaude. Suivre la cuisson et ne pas hésiter à retourner les gombos si besoin.

#### ÉTAPE 4 DRESSAGE

Servir dans un bol en forme de cornet serait l'idéal. Saupoudrer du mélange SEL NORI pour ce petit goût « umami iodé ». À déguster chaud.





RECETTES

## Fleur de tofu



PRÉPARATION : 10 MIN DIFFICULTÉ : 1 PORTION : 1

### INGRÉDIENTS

50 g DE TOFU  
100 g DE SUCRE ROUX  
200 ml DE LAIT D'AMANDE  
10 g DE KINAKO  
20 g DE GAUFRETTES  
50 g DE PERLES DE TAPIOCA

#### ÉTAPE 1

Infuser le thé thaï (ou autres thés rouges) dans le lait d'amande tiède.

#### ÉTAPE 2

Prendre le tofu soyeux et très délicatement, découper de fines tranches et les disposer dans le fond d'une assiette creuse.

#### ÉTAPE 3

Faire cuire les perles de tapiocas dans de l'eau bouillante avec un peu de sucre roux. Une fois que les perles sont cuites, mélanger dans un bol avec le sucre roux jusqu'à réduction d'un jus sucré.

#### ÉTAPE 4

Déposer les perles de tapioca dans l'assiette contenant le tofu soyeux, verser le thé tiède.

#### ÉTAPE 5

Écraser les gaufrettes dessus et saupoudrer de kinako (poudre de soja).



#VEGGIE

## Nuggets de pleurotes



PRÉPARATION : 15 MIN DIFFICULTÉ : 3 PORTIONS : 2

### INGRÉDIENTS

#### MARINADE

200 g CHAMPIGNONS  
300 ml DE LAIT D'AMANDE  
2 CUIL. À CAFÉ DE PAPRIKA  
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL  
200 ml DE JUS DE POIS CHICHE  
1 CITRON  
1 CUIL. À SOUPE DE SAUCE PIQUANTE  
1 CUIL. À SOUPE D'OIGNON EN POUDRE

#### PANURE

500 g DE FARINE  
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL  
1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE  
1 CUIL. À CAFÉ D'AIL EN POUDRE  
1 CUIL. À CAFÉ D'OIGNON EN POUDRE

#### ÉTAPE 1 CHAMPIGNONS

Dans un bol, mettre le mélange des liquides, ajouter l'assaisonnement et laisser mariner les pleurotes 5 minutes.

#### ÉTAPE 2 PANURE

Dans un bol large, mettre la farine et tous les ingrédients, bien mélanger.

#### ÉTAPE 3 CUISSON

Faire chauffer la friteuse à 170-180°C. Prendre les pleurotes et les mettre dans le mélange de farine et bien les recouvrir. Laisser la farine s'humidifier aux champignons puis mettre en friture 5 minutes (tout dépendra de la taille du nugget).

#### ÉTAPE 4 DRESSAGE

Obtenir une texture bien croustillante. Les disposer dans un petit bol, ajouter de la fleur de sel et accompagner d'une petite sauce de votre choix.



RETROUVEZ NOTRE OFFRE LIVRÉE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr) OU SUR L'APPLICATION METRO

12



« Il faut donc faire attention, pour consommer peut-être moins, mais surtout pour consommer mieux ! »



#VEGGIE

PORTRAIT

## Kévin Bouchane

CHEF DU BÖVEM À PESSAC



*Aussi créatif que responsable, Kevin Bouchane est à l'écoute de toutes les tendances. C'est donc tout naturellement qu'il surfe sur la vague veggie, sans pour autant abandonner la viande. Logique quand on sait que le mot latin Bövem signifie bœuf !*

Avec Kevin Bouchane, il faut que ça bouge ! C'est même la raison pour laquelle ce chef trentenaire natif de Talence a choisi de ne pas poursuivre sa formation en communication et gestion des ressources humaines. Réfléchir, c'est bien, mais Kevin a aussi besoin de manuel, de dynamisme, d'engagement ! Et quel métier plus que chef cuisinier demande de mobiliser à la fois des connaissances intellectuelles et un savoir-faire manuel ? C'est décidé, Kevin travaillera donc en cuisine, un secteur qu'il connaît d'ailleurs déjà pour avoir servi en salle durant ses étés d'adolescent.

Mais comment se faire embaucher lorsque l'on n'a aucune formation et une maigre expérience ? Kevin est catégorique : il faut tomber sur les bonnes personnes, celles qui vous font confiance en vous laissant votre chance ! Et chanceux, Kevin l'est puisque sa carrière sera jalonnée de belles rencontres, qui l'amèneront à faire ses armes dans de petites brasseries comme dans de grands établissements. Dernier en date, l'Intercontinental, à Lyon. De son propre aveu, une très belle expérience, avec de gros moyens qui lui permettent de tester, de découvrir, d'apprendre, de progresser. Et ça marche, puisqu'il y entre en tant que chef de partie et gravit les échelons deux années durant !

Puis vient le moment de rentrer dans sa Gironde natale. Sollicité par différents établissements, il décide de rejoindre l'un de ses anciens chefs au Bövem. En tant que sous-chef, il sait déjà qu'il y aura une grande liberté. Et c'est le cas ! Très vite, on lui laisse carte blanche pour créer le menu, sourcer ses produits, établir ses prix... Une occasion en or de tester, de se tester, et de trouver sa patte. 1 an et demi après son arrivée, Kevin s'affirme et devient chef de cuisine. Et alors, cette patte ?

Kevin propose une cuisine du monde, sur une base méditerranéenne, une cuisine fusion, influencée à la fois par ses racines (Kevin est d'origine marocaine et ses grands-parents sont espagnols et italiens), par ses nombreux voyages en Amérique du Sud, en Afrique, au Moyen Orient, ainsi que par sa fascination pour le Japon. Du Japon, il intègre les produits, encore méconnus en Europe, les épices, la fermentation, la déshydratation, le fumage... Ce que Kevin aime par-dessus tout, c'est transformer les plats pour surprendre ses clients. Mais ce n'est pas tout ! Kevin est bien plus que ça...

Kevin, c'est aussi la passion des produits de saison et du fait-maison. Il fait notamment son propre vinaigre, sa brioche, ses huiles aromatisées... La cuisine de Kevin, c'est avant tout une cuisine de marché, une cuisine d'inspiration. Kevin met également un point d'honneur à travailler au maximum les produits locaux dénichés avec l'aide de ses partenaires comme METRO. Veau de Dordogne, huile de sapin bio des Pyrénées, poivre de sapin, asperges de Cestas..., les pépites ne manquent pas dans la région ! Autre spécificité, Kevin transforme tous ses déchets, que ce soit en chips, en fermentation ou en bouillon. Chez Kevin, chaque produit peut être repassé. Une petite garniture peut devenir un condiment le lendemain, une purée, une sauce... Et le chef est formel : quand on voit l'impact de notre surconsommation sur l'environnement, il faut réagir, arrêter de jeter et recycler.

Conscient des nouveaux enjeux de société, Kevin propose aussi une cuisine très végétale. Il prend plaisir à travailler ses légumes et ses garnitures dans son four à charbon comme il travaillerait une viande, pour leur donner quelque chose d'unique. Sa création la plus bluffante ? Un plat construit autour d'un steak de potimarron aux épices, délicieusement grillé au barbecue. À s'y méprendre ! Sans parler des chips de potimarron, des graines de courges torréfiées en crumble, de la fermentation des peaux... Graphique et goûteux. Un succès ! Si cette tendance veggie est une vraie source d'inspiration pour Kevin, pas question pour autant de passer aujourd'hui au 100 % végétal. D'une part pour éviter que les producteurs ne se lancent dans une production végétale intensive à grande échelle pour répondre aux besoins de tous les consommateurs, ce qui pourrait mener à des dérives, et d'autre part parce qu'il est primordial que chacun puisse continuer à se faire plaisir avec un bon morceau de viande. Il faut donc faire attention, pour consommer peut-être moins, mais surtout pour consommer mieux, de façon plus raisonnée et raisonnable. Végétariens, végétaliens, flexitariens, mangeurs de graines ou carnivores, Kevin prend plaisir à adapter ses plats à chacun, comme un mixologue qui mélange savamment chaque ingrédient pour trouver le parfait équilibre. Une cuisine qui fait appel autant à des connaissances intellectuelles qu'à un savoir-faire manuel. Aucun doute, Kevin a bien choisi sa voie !

DÉCOUVREZ  
SES RECETTES  
SPÉCIAL  
RESTAURATION  
À TABLE



## Philly cheese steak céleri, miso, jalepeño



🕒 PRÉPARATION : 120 MIN 📏 DIFFICULTÉ : 4 🍽️ PORTIONS : 12

### INGRÉDIENTS

#### BURGER

500 g DE FARINE  
1 CUIL. À SOUPE DE SEL  
50 g DE SUCRE  
30 g D'HUILE  
12 g DE LEVURE FRAÎCHE  
1 ŒUF  
7 g DE LEVURE CHIMIQUE  
130 g DE LAIT  
90 g D'EAU  
30 g DE BEURRE

#### GARNITURE

2 CÉLERIS-RAVES  
30 g DE MISO

100 g DE MIEL  
1 GOUSSE DE VANILLE  
3 JALEPAÑO  
1 l DE VÉGÉTOP  
15 cl DE SOJA SALÉ

#### ÉTAPE 1

Préparer la pâte à brioche. Bien respecter l'ordre des ingrédients dans le batteur. D'abord l'eau, le lait tiède, le sucre, la levure fraîche, l'huile. Ensuite la farine, le sel, la levure chimique, l'œuf. Battre au crochet à vitesse 1. Lorsque la pâte atteint 19,5°C au pistolet, incorporer le beurre. Mettre à vitesse 2 jusqu'à atteindre 23°C. Réaliser 4 pousses et dégazage successif puis bouler les pâtons à 120 g. Enfournez à 200°C, 70 % d'humidité pendant 16 minutes.

#### ÉTAPE 2

Peler les céleris à vif. Faire caraméliser le miel, le miso et le soja jusqu'à laque. Badigeonner un céleri et grillé au barbecue. Cuire au four mixte à 160 °C pendant 30 minutes. Passer ensuite le céleri à la trancheuse. Avec l'autre, prenez 75 % du céleri pour réaliser la crème de céleri au jalepeño et l'autre pour les chips. Émincer les 75 % du céleri et mettre dans une russe avec la vanille, le jalepeño et la végétop. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.

#### ÉTAPE 3

Dresser selon le modèle photo.



#VEGGIE

## Asperges blanches en déclinaison, dans l'esprit vinaigrette

🕒 PRÉPARATION : 120 MIN 📏 DIFFICULTÉ : 4 🍽️ PORTIONS : 12

### INGRÉDIENTS

1 kg D'ASPERGES BLANCHES  
1 l DE VÉGÉTOP  
25 cl D'HUILE DE PÉPIN DE RAISIN  
100 g DE CIBOULETTE  
15 g DE GRAINES DE MOUTARDE  
50 g D'AIL DES OURS  
15 cl DE JUS DE CITRON  
300 cl DE VINAIGRE  
100 g DE SUCRE  
1 BARQUETTE DE FLEUR D'AIL  
1 BARQUETTE DE BOURRACHE

#### ÉTAPE 1

Mixer l'huile de pépin de raisin et la ciboulette avec du sel puis filtrer au chinois étamine. Mettre en pipette. Peler les asperges. Réserver de côté les épluchures. Couper les pointes et émincer la moitié des corps. Mettre l'autre moitié en fermentation avec le jus de citron, le sucre et le vinaigre pendant un mois minimum.

#### ÉTAPE 2

Cuire les pointes avec 10 cl d'huile de ciboulette à 200°C en four mixte 90 % d'humidité pendant 15 minutes. Cuire les corps émincés avec la végétop et mixer avec l'ail des ours jusqu'à obtention d'une purée lisse. Mettre en pipette. Faire frire les épluchures à 140°C pendant 4 minutes et égoutter sur papier absorbant.

#### ÉTAPE 3

Il n'y a plus qu'à dresser en suivant le modèle photo. Ne pas oublier un petit tour de moulin à poivre et de fleur de sel.





RECETTES

## Risotto de fregola sarda, fenouil, salicorne et tofu braisé



🕒 PRÉPARATION : 80 MIN 📏 DIFFICULTÉ : 4 🍽️ PORTIONS : 6

### INGRÉDIENTS

200 g DE FREGOLA SARDA  
4 FENOUILS  
15 g D'ÉPINE-VINETTE  
200 g DE SALICORNE  
30 cl DE VÉGÉTOP  
25 cl DE BOUILLON DE LÉGUMES  
2 BRIQUES DE TOFU  
5 PRUNES FERMENTÉES  
50 g DE SUCRE  
50 g DE MIEL  
10 cl DE SOJA SALÉ  
7 g DE PAPRIKA FUMÉ

### ÉTAPE 1

Cuire les fregola sarda dans le bouillon. Faire suer les salicornes et les mixer avec la végétop. Mixer les prunes, le miel, le sucre et le soja salé. Mettre le tofu à mariner avec la pâte de prune fermentée. Cuire 5 minutes au four à charbon.

### ÉTAPE 2

Ciseler un fenouil. Faire revenir avec l'épine-vinette et le paprika fumé. Émincer 2 fenouils en quartiers et faire griller au barbecue. Passer le dernier fenouil à la mandoline et faire frire à 14°C pendant 5 minutes. Mettre les fregola, le condiment fenouil et la crème de salicorne dans une russe. Cuire jusqu'à liaison du risotto. Émincer le tofu et brûler au chalumeau.

### ÉTAPE 3

Dresser selon le modèle photo.



#VEGGIE

## Pho végétal, algues, bouillon fumé, croustillant de riz

🕒 PRÉPARATION : 75 MIN 📏 DIFFICULTÉ : 2 🍽️ PORTIONS : 4

### INGRÉDIENTS

1 CHOU-FLEUR  
1 RADIS  
250 g DE PETIT POIS  
1 BETTERAVE  
50 g D'ALGUES DULCE  
15 cl DE VINAIGRE DE RIZ  
2 FEUILLES DE NORI DÉSHYDRATÉ  
50 cl DE BOUILLON DE LÉGUMES  
10 cl DE SOJA  
30 g DE GINGEMBRE  
1 PIMENT OISEAU  
50 g DE CORIANDRE  
2 CITRONNELLES  
2 FEUILLES DE RIZ  
5 g DE CBD

### ÉTAPE 1

Réaliser le bouillon fumé au CBD. Faites revenir le gingembre nettoyé et émincé avec la citronnelle, le piment, les fanes de radis et le nori. Mouiller au bouillon et laisser mijoter 1 h à frémissement. Clarifiez-le toute la nuit au filtre à café.

### ÉTAPE 2

Étêter le chou-fleur, couper la betterave en brunoise et les radis en deux. Mettre à mariner les légumes, l'algue douce et la coriandre avec le vinaigre de riz et le soja. Faire frire 30 secondes à 180°C les feuilles riz.

### ÉTAPE 3

Dresser selon le modèle photo. Le fumage au CBD se réalise à la dernière minute. Vous pouvez utiliser une théière à panier ou un pistolet à fumer.



RETROUVEZ NOTRE OFFRE LIVRÉE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr) OU SUR L'APPLICATION METRO



RECETTES

## Riz bomba, curcuma, harissa chou-rave & artichaut



🕒 PRÉPARATION : 70 MIN 📏 DIFFICULTÉ : 3 🍽️ PORTIONS : 4

### INGRÉDIENTS

200 g DE RIZ BOMBA  
50 cl DE BOUILLON DE LÉGUMES  
10 g DE CURCUMA  
2 g DE SAFRAN  
100 g DE HARISSA  
30 g DE MIEL  
1 TOMATE  
1 BOUQUET D'ARTICHAUT POIVRADE  
2 CHOUX-RAVES  
10 g DE THYM  
10 g DE ROMARIN  
2 POIVRONS CORNE  
15 g DE GINGEMBRE  
2 GOUSSES D'AIL  
1 CITRON

### ÉTAPE 1

Réaliser la pâte de harissa. Émincer les poivrons, l'ail, la tomate. Faire suer à feu doux, ajouter le miel, la harissa, le thym et le romarin. Laisser compoter et mixer à la girafe. Mettre à suer le riz directement dans un plat en fonte avec le curcuma et le safran. Déglacer avec le bouillon de légumes et mettre au four mixte à 200°C pendant 10 minutes.

### ÉTAPE 2

Tourner les artichauts puis les couper en quartier, les griller à la poêle, déglacer au vin blanc et les mettre à rôtir 5 minutes sous la salamandre. Couper les choux-raves en quartier et rôtir avec de la pâte de harissa.

### ÉTAPE 3

Dresser selon le modèle photo.



#VEGGIE

## Épinards, sumac, zaatar & jaune d'œuf confit

🕒 PRÉPARATION : 60 MIN 📏 DIFFICULTÉ : 2 🍽️ PORTIONS : 2

### INGRÉDIENTS

100 g D'ÉPINARDS  
2 JAUNES D'ŒUFS  
10 cl DE SOJA SALÉ  
4 g DE ZAATAR  
3 g DE SUMAC  
9 cl D'HUILE DE CIBOULETTE  
5 cl DE VINAIGRE BALSAMIQUE BLANC  
10 cl DE BOUILLON CORSÉ DE LÉGUMES

### ÉTAPE 1

Laver les épinards et les mettre à égoutter. Clarifier les œufs et mettre les jaunes dans un bain de soja salé pendant 45 minutes.

### ÉTAPE 2

Faire tomber les épinards dans une russe avec l'huile ciboulette et les épices. Déglacer avec le bouillon de légumes et le vinaigre. Gouter et rectifier l'assaisonnement si l'apport en sel naturel du bouillon ne suffit pas.

### ÉTAPE 3

Dresser en suivant le modèle photo.  
Petite astuce : utiliser une cuillère à trou pour les jaunes d'œufs.



RETROUVEZ NOTRE OFFRE LIVRÉE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr) OU SUR L'APPLICATION METRO



## Fraisier à ma façon



PRÉPARATION : 70 MIN



DIFFICULTÉ : 4



PORTIONS : 5

### INGRÉDIENTS

#### FINANCIER

120 g DE SUCRE  
120 g DE BEURRE  
100 g DE POUDRE D'AMANDE  
50 g DE FARINE  
4 BLANCS D'ŒUFS  
1 PINCÉE DE SEL

#### FRAISES SOUS VIDE

1 kg DE FRAISES  
10 cl DE VINAIGRE DE SUREAU  
150 g DE SUCRE  
1 FÈVE DE TONKA

#### GEL FRAISE

SIROP DE CUISSON FRAISES  
2 % DU POIDS EN AGAR-AGAR  
3 % DU POIDS EN EAU

#### CRÈME AIGRE

25 cl DE VÉGÉTOP  
10 g DE MIEL  
5 cl DE JUS DE CITRON

#### OPALINE BASILIC

100 g DE GLUCOSE DÉSHYDRATÉ  
5 g DE POUDRE BASILIC

#### ÉTAPE 1

Pour le financier, réalisez le beurre noisette dans une casserole en le faisant fondre. Réservez-le dans un bol. Mélangez, dans un saladier, le sucre, la poudre d'amande, la farine et une pincée de sel. Montez les blancs d'œufs en neige et ajoutez-les au mélange. Ajoutez le beurre fondu. Préchauffez le four thermostat 200°C. Remplissez des moules à financiers avec la préparation. Enfourez 15 à 20 minutes.

#### ÉTAPE 2

Équeutez les fraises et mettre sous vide avec le sucre, le vinaigre et la tonka. Cuire à 70 °C en vapeur pendant 35 minutes. Égouttez les fraises et récupérez le jus pour le gel. Pesez le jus et mettre à chauffer avec les pesées en agar-agar et en eau et cuire après ébullition 3 min puis débarrasser. Mixez à la girafe après prise au froid. Monter la végétop avec le miel et serrer au jus de citron. Déshydratez pendant une nuit 50 g de basilic à 60°C. Mélanger au glucose et mettre la poudre sur silpat puis enfouir à 180°C pendant 10 min.

#### ÉTAPE 3

Dresser selon le modèle photo.

#VEGGIE

## Mangue rôtie, agrumes & passion



PRÉPARATION : 120 MIN



DIFFICULTÉ : 4



PORTIONS : 2

### INGRÉDIENTS

#### MANGUE RÔTIE

1 MANGUE  
15 g DE CASSONADE

#### GEL AGRUMES

1 CITRON VERT  
1 ORANGE  
1 COMBAVA  
10 cl D'EAU  
30 g DE MIEL  
2 g D'AGAR-AGAR

#### TARTARE DE MANGUE PASSION

1 FRUIT DE LA PASSION  
10 cl DE PONTHER PASSION  
2 cl D'HUILE D'OLIVE

### CRÈMEUX PASSION

150 g DE PURÉE PASSION  
132 g D'EAU  
2,5 g DE PECTINE  
1 g DE BICARBONATE  
5 g DE SUCRE SEMOULE  
180 g DE CHOCOLAT BLANC  
30 g D'HUILE DE PÉPINS RAISIN

#### ÉTAPE 1

Préparer le crémeux passion. Chauffer la purée et l'eau à 50°C. Ajouter les poudres et mixer avant de cuire à 85°C. Verser sur le chocolat blanc et l'huile. Émulsionner avec une girafe. Réaliser le gel agrumes. Zester et prélever les suprêmes puis cuire avec le miel et l'agar-agar. Mixer une fois refroidit.

#### ÉTAPE 2

Peler à vif la mangue. Prélever les deux faces puis les tailler en rectangle. Les chutes serviront pour le tartare. Passer les rectangles au sucre cassonade puis cuire au barbecue. Couper en mirepoix les chutes et mélanger avec le fruit de la passion et l'huile d'olive.

#### ÉTAPE 3

Dresser selon le modèle photo.



RETROUVEZ NOTRE OFFRE LIVRÉE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr) OU SUR L'APPLICATION METRO



## Riaviole shizo, carottes, orange & safran



🕒 PRÉPARATION : 60 MIN    📏 DIFFICULTÉ : 3    🍽️ PORTIONS : 6

### INGRÉDIENTS

300 g DE CAROTTES DES SABLES  
200 g DE CAROTTES VIOLETES  
3 ORANGES  
50 cl DE VÉGÉTOP  
3 g DE PISTIL DE SAFRAN  
10 cl DE JUS DE MANDARINE  
2 g DE POIVRE DE SICHUAN VERT  
1 BARQUETTE DE SHIZO

### ÉTAPE 1

Éplucher les carottes. Réserver les épluchures pour réaliser des bouillons. Passer les carottes violettes à la mandoline à 1 mm. Émincer les carottes des sables et mettre à cuire 75 % du poids des carottes des sables avec le safran et la végétop. Mixer et assaisonner jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

### ÉTAPE 2

Zester puis prélever les suprêmes d'orange. Mélanger les suprêmes ainsi que le reste des carottes des sables dans un cul-de-poule avec le jus de mandarine et le poivre de Sichuan. Lustrer les feuilles de shizo avec de l'huile d'olive. Monter les raviols dans cet ordre : mettre un peu de purée sur une feuille puis la salade de suprême d'orange puis refermer avec une autre feuille. Mettre à la salamandre 3 minutes pour l'envoi.

### ÉTAPE 3

Dresser selon le modèle photo.



METRO

Chef

# DÉCOUVREZ LE PRODUCTEUR À L'ORIGINE DE VOS POMMES.



ROMAIN  
TESSIER  
Arboriculteur à Chenu

